

ཕྱིན་ཕྱིད་ཡིག་རིག་སྒྲུབ།



བོད་ཕྱིན་ཕྱིད་ཡིག་རིག་སྒྲུབ་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

应用文/中共西藏自治区党校编. —拉萨:
西藏人民出版社, 2002.8(2006.5 重印)

ISBN 7-223-00309-X

I. 应... II. 中... III. 藏语—应用文—写作
IV. H214.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061983 号

应用文

编 著	中共西藏自治区委员会党校
责任编辑	阿 旺
封面设计	丹 朗 阿 曲
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.375
字 数	120 千
版 次	2002 年 8 月第 2 版
印 次	2006 年 5 月第 3 次印刷
印 数	8,001—14,000
书 号	ISBN7-223-00309-X /G·112
定 价	10.00 元

版权所有 翻印必究

ཐུན་ཕྱོད་ཡིག་རིགས།

ཚིམ་གྱིག་མཁན།	ཕྱང་ཀྱང་ཡོད་རང་ཕྱོད་ཐོང་ས་ཐུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ཉང་གི་སྒྲིབ་ལྷ།
ཚིམ་གྱིག་འགན་འཁུར་བ།	རག་དབང་།
མཁྱན་ཡིག་འཆར་འཛད་བ།	བཟུན་ན་མ། རག་ཚེས།
དཔེ་ཐུན་འབྲེམ་སྒྲིལ་ཆན་བ།	བོད་ཐོང་ས་མི་དམངས་དཔེ་ཐུན་ཁང་། (ལྷ་ས་མྱིང་སྐྱར་བྱང་ལམ་སྤོ་ཡང་20)
པར་འདེབས་ཆན་བ།	ཁྲིང་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱང་པར་འདེབས་ཆད་ཡོད་འགན་འཁུའི་ཀྱང་སི།
ཤེབ་ཆད།	850 × 1168 1/32
པར་ཤོག།	7.375
ཡིག་གྲངས།	ཁྲི12
པར་གཞི།	2002ལོའི་ཟླ8པར་པར་གཞི2བསྒྱིགས།
པར་ཐང་ས།	2006ལོའི་ཟླ5པར་པར་ཐང་ས3བརྟབ།
པར་གྲངས།	8,001—14,000
དཔེ་ཤེབ་ཡང་རྟགས།	ISBN7 - 223 - 00309 - X/G·112
ཟིན་ཡོད་ཕྱིན།	10.00

པར་གཞི་སྒྲིལ་བརྟག་ཡིན་པས་འདྲ་བཅོས་པར་འདེབས་མི་ཆོག།

དཀར་ཆག

དང་ཚ། ལྷོ་རྒྱ་རྒྱུ་བཤད། (1)

1. ཅེ་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲིལ་རིགས་ཟེར། (2)

2. རྒྱུ་རྒྱུ་དྲིལ་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས། (3)

3. རྒྱུ་རྒྱུ་དྲིལ་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་ནུས་པ། (3)

4. རྣམ་འབྲི་རིམ་བཞི། (4)

གཉིས་པ། འཇིག་ཡིག་ཁག (6)

1. གཡར་འཛིན། (7)

2. བྱང་འཛིན། (9)

3. བྱང་ས་འཛིན། (11)

4. ཆད་འཛིན། (12)

5. ཉེས་འཛིན་དང་བཙོངས་འཛིན། (13)

གསུམ་པ། ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག..... (16)

1. འཇིག་ཡིག་གི་དཔྱད་པ་བཤད་པ། (16)

2. འཇིག་ཡིག་གི་བྱང་ཆོས་དང་ནང་ནང་དོན་གྲོམ། (17)

3. འཇིག་ཡིག་གི་རྣམ་འབྲི་རིམ་བཞི། (17)

4. འཇིག་ཡིག་ལ་ཆ་ལྷན་གསུམ་འཛིན་དཔྱད། (18)

5. འཕྲིན་ཡིག་ལ་ནང་དོན་དོན་ཚན་བདུན་ཚང་དགོས། (19)
6. ཕ་མ་ལྷན་རྒྱལ་ལ་འབྲུལ་བའི་དཔེ་གཞི། (19)
7. དབྱ་ཁྱིད་ཅིག་ལ་འབྲུལ་བའི་དཔེ་གཞི། (21)
8. དགེ་ལྡན་ཞིག་ལ་འབྲུལ་བའི་དཔེ་གཞི། (22)
9. ཕ་མས་བྱ་སྤྱག་ལ་གཏོང་བའི་དཔེ་གཞི། (24)
10. བྱིས་འཛིན་ཚུང་མར་གཏོང་བའི་དཔེ་གཞི།..... (25)
11. ཚུང་མས་མཛའ་བོར་གཏོང་བའི་དཔེ་གཞི།..... (26)
12. དགའ་ལྗོངས་ཕན་ཚུན་ལ་གཏོང་བའི་དཔེ་གཞི། (27)
13. གཉེན་ཡིག་གི་དཔེ་གཞི། (30)
14. བག་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ལ་འཕྲིན་ཡིག་འབྲུལ་བའི་དཔེ་གཞི། ... (31)
15. བྱིབྱ་བཅས་སྟོན་ལ་འཕྲིན་ཡིག་འབྲུལ་བའི་དཔེ་གཞི།..... (32)
16. འཆིག་དུང་བར་སེམས་གསོའི་འཕྲིན་ཡིག་འབྲུལ་བའི་
དཔེ་གཞི། (33)
17. ལྷ་མ་སོགས་རྒྱབས་ལྷུང་ལ་བསྟོར་འབྲུལ་བའི་དཔེ་གཞི།
..... (34)
18. དགེ་འདུན་ལ་བསྟེན་བཀུར་རྒྱབས་སོའི་དཔེ་གཞི། (35)
19. འདོན་སྤྱུལ་དཔེ་གཞི། (37)
20. རྟོག་ཆག་གི་ཁ་ཡིག་འབྲི་སྤངས་དཔེ་གཞི། (38)

བཞི་ལ། བརྟ་ཐོ་སོགས་རྒྱབས་བཞེད་ཡིག་རྟོགས་འབྲི་སྤངས། (48)

1. བརྟ་ཐོ།..... (48)
2. གསལ་བརྟ། (58)
3. རྒྱབ་བརྟ། (63)

4. འགྲེམས་བརྒྱགས་ཡི་གེ།	(66)
5. མཐོན་མོག་	(68)
6. འཛིན་ཡིག་	(70)
7. དཔོངས་བྱེད་ཡི་གེ།	(72)

ལུ་ལ། ཆོད་སྦྱོང་ཡིག་རིགས།..... (74)

1. རོ་སྦྱོང་ཡི་གེ།	(74)
2. ར་སྦྱོང་ཡི་གེ།	(76)
3. རེ་འདུན་བྱ་ཡིག་	(78)
4. ཆོད་སེམས་ཡི་གེ།	(81)
5. མོས་འདོན་ཡི་གེ།	(84)
6. འཆམས་འདྲིའི་ཡི་གེ།	(87)
7. ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བའི་ཡི་གེ།	(94)
8. ཉེན་འབྲེལ་བྱ་ཡིག་	(97)

བྱག་པ། མཉན་བྱ་ཁག་ (100) |

1. གནས་ཚུལ་མཉན་བྱ།	(101)
2. ལས་དོན་མཉན་བྱ།	(105)
3. ལན་འདེབས་མཉན་བྱ།	(110)
4. གནད་བསྟུས་མཉན་བྱ།	(111)
5. བཟག་དཔྱད་མཉན་བྱ།	(117)

བདུན་པ། སྤྱི་ཆིངས་དང་། གན་རྒྱ། འདུམ་ཤོག་ ཆོད་ཡིག་

སྤྱི་གས། (127)

1. སྤྱི་ཆིངས། (127)

2. གན་རྒྱ། (131)

3. འདུམ་ཤོག་ (137)

4. ཆོད་ཡིག་ (141)

བརྒྱད་པ། གཏུམ་བཤད་དང་། ཆོགས་འདུའི་གནད་བཟུས་

ཟིན་ཐོ་འགོད་སྟངས། (143)

1. ཟིན་ཐོ་འགོད་སྟངས། (143)

2. ཆོགས་འདུའི་གནད་བཟུས་ཟིན་ཐོ་འགོད་སྟངས། (151)

དགུ་པ། གཏུན་འབེབས་དང་། གྲོས་ཆོད། དགོངས་སྒྲོར། ཆོག་

མཆན་ལན་འདེབས་སྤྱི་གས། (155)

1. གཏུན་འབེབས། (155)

2. གྲོས་ཆོད། (160)

3. དགོངས་སྒྲོར་སྟངས་ལྟ། (163)

4. ཆོག་མཆན་ལན་འདེབས་ཡིག། (168)

བཅུ་པ། འཆར་གཞི་དང་ཚུགས་བརྒྱུམས། (171)

1. འཆར་གཞི། (171)

2. ཚུགས་བརྒྱུམས། (177)

བཅུ་གཅིག་པ། བྱ་གཏུག་དང་དཔྱད་ཁ།	(186)
1. བྱ་གཏུག་	(186)
2. དཔྱད་ཁ།	(193)
ཐུལ་ཁབ་སྲིད་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུང་ཡིག་བཟོ་སྒྲུབ་བྱ་བ་ལ།	(208)
བྱ་དག་གཏོང་སྐབས་སྒྲིག་པའི་རྒྱན་མཁོའི་ཉག་ས་འགའ།	(222)
མཆུག་བྱང་།	(224)

དཀར་ཁྱུང་། ལྷ་ཁྱུང་རྒྱ་མཚོ་བཅས།

༡༣༡ ། རང་ལེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་མི་རིགས་འདི་དཔལ་ཡོན་ལྷན་པའི་སྒོན་
ཐོན་མི་རིགས་ཀྱི་གལ་ལྷན་དུ་སྟེག་པའི་ཆ་ཁྱེད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་བོད་རྗེ་སྤང་
བཅན་སྐམ་པའི་མདྲ་དུ་ལྷུང་བའི་བྱགས་བསྐྱེད་དང་། སྒྲིབ་དཔོན་གྱི་མི་
མཁྱེན་རབ་དཀའ་སྤྱད་མཛད་འཕྲིན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པར་བརྟེན་ནས་བོད་
ཀྱི་སྐད་ལྟགས་དང་འཆམས་པའི་མིང་ཆོག་བརྗོད་སྤྱད་ཀྱི་གཞི་ཅན་གྱུར་པའི་ཡི་
གའི་སྒྱུར་བ་ཆ་ཆར་གསར་གཏོད་བསྐྱངས་པའི་བཀའ་དྲིན་ཉག་གཅིག་གིས་
བསལ་ལྷན་གྱི་ཞིང་འདིར་གཙུག་ལག་རིག་པའི་གནས་མཐའ་དག་འཕེལ་བྱས་
སྤང་དོར་ལ་མི་སྤོངས་པའི་ལེགས་ཆོགས་ཀྱི་གཞི་ཅན་གྱུར་པའི་དགེ་མཛན་
བརྗོད་ལས་འདས་པའི་ནང་ཚན་འཕྲིན་ཡིག་གི་རྣམ་གཞག་འབེལ་གཏམ་ཆབ་
ཤོག་དང་། སྐྱན་འཕྲིན་ལས་གྱུས་པའི་ཡ་རབས་ཀྱས་སྒྲིལ་ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་
གཞག་ཁག་གི་ནང་སྤྱད་དོན་དཔྱད་མཛམས་སྟགས་སྟེ་གེར་ས་སའི་རྒྱན་སྤྱད་
ཉེར་མཁོའི་ཡིག་ལམ་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་ནས་སྟེ་ཆོགས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་དཔོན་མཁོ་
གཞིར་བཟུང་ཉེ་ཏར་གི་ཡང་དག་པའི་སྤྱད་རྟུས་ཀྱི་གཏན་འབེབས་དཔོན་ས་
དོན་ལྟར་མི་རིགས་ས་ཁོངས་རང་སྤྱོད་གི་ཁེ་དབང་ཆ་ཆར་ཁོངས་སུ་སྤྱད་ཆེད་
བོད་ཡིག་སྒྲིབ་སྤྱོད་དང་། བེད་སྤྱོད་། ཤོང་འཕེལ་བཅས་གཏོང་བའི་དཔོན་པ་
གལ་ཆེའི་སྤང་དུ་དཔེ་སྟོན་རྒྱན་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིག་རིགས་ཆ་གང་ཆར་ཞིག་ཁྱ་བསྟུ་

ཚུལ་མྱུག་ལྟ་ཏེ་ལས་དོན་འབྲུས་ཚང་ཡོང་བའི་དགོས་མཁོར་དམིགས་པ་
 བཞིན་ལག་ལེན་རྩ་མའི་ཁྲིད་དུ་རིམ་པས་འབྲེལ་རྒྱས་འགྲུབ་ངེས་རེད། དེ་
 ཡང་དེ་མའི་རྒྱན་རྒྱུད་ཡི་གེ་དེ་རིགས་ད་ཆ་སྤྱི་ཚགས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་དབང་
 གིས་རྒྱུད་རྒྱ་རེ་ཆེར་སོང་ནས་གོང་འོག་བར་དང་། ཚན་པ་དང་ཞེར་གྱི་བར།
 ཞེར་དང་ཞེར་གྱི་བར་སོགས་ལ་སོ་སོའི་སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་པའི་ཆབ་སྲིད་
 དཔལ་འབྱོར་དང་། ཚན་རིག་རིག་གནས། དམག་དོན་སྤྱི་འབྲེལ། སན་ཚུན་
 འབྲེལ་བ་སོགས་བརྗོད་གཞི་སྤྱི་ཚགས་བཞུགས་པའི་རྒྱན་རྒྱུད་ཡི་གེ་ཞིག་ཏུ་
 འབྱུར་བཞིན་ཡོད།

1. ཅི་འབྲེལ་ཞིག་ལ་རྒྱན་རྒྱུད་ཡིག་རིགས་ཟེར།

༡། །རྒྱན་རྒྱུད་ཡིག་རིགས་ཞེས་པ་ནི་གཞུང་ཡིག་དང་ཞེར་ཡིག་གི་སྤྱི་མིང་
 ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་རྣམ་ཀླན་ལས་དོན་དང་། ཐོན་སྐྱེད། འཆོ་བ་བཅས་ཀྱི་ནང་
 མི་ཞེར་བར་དང་། ལས་ཁུངས་བར། ཞེར་དང་ཚན་པའི་བར་སན་ཚུན་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་མཉམ་གྲོས་དགོས་པ་རྣམས་ཐག་གཅོད་ཕྱིད་སྐབས་ཤེད་
 རྒྱུད་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ཤེད་རྒྱུད་ཕྱིད་ཚུལ་ཐད་མངོན་གསལ་དུ་འབྲེམས་པ་
 དང་། ཆགས་པར་ཐོག་འགོད་པ། བྱང་ལྡེབས་སུ་རྒྱུར་བ། ཚན་པ་འཕམ་མི་
 རེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤྱན་བསྟར་བྱ་བ། འགའ་རེ་ནི་མྱེར་འབྲེམས་དང་སྤྱན་བསྟར་
 ཞུ་མི་དགོས་པ་སོགས་སྤྱི་ཚགས་ཡོད།

2. ལྷན་སྦྱོད་ཡིག་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས།

༡༡། ། ལྷན་སྦྱོད་ཡིག་རིགས་རྣམ་གྲངས་མང་བས་མཐའ་དག་བརྗོད་ལས་
འདས་ཀྱང་། ལྷན་ནང་དོན་དང་བྱུང་ཁོངས་ལ་གཞིགས་ན་གཞུང་ཡིག་དང་
ཞེན་ཡིག་ཁག་གཉིས་ལ་རྣམ་གྲངས་བཅུ་ཙམ་ཡོད། དེའང་འཛིན་ཡིག་ཁག་
དང་། ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་བད་ཚོ་སྐད་སྐད་སྐད་ལ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ཡིག་རིགས་འབྲི་
ལྟངས། ཆེད་སྦྱོད་ཡིག་རིགས། ལྷན་ལྷ་ཁག་སྤྱི་ཆེད་དང་། གན་གྱི།
འདུམ་ཤོག་ཆེད་ཡིག་སྐད་སྐད། གཏམ་བཤད་དང་ཆོགས་འདུའི་གནད་བསྐྱུས་
ཟིན་ཚུ་འཛིན་ལྟངས། གཏན་འབེབས་དང་། མྱོས་ཆོད། དཔོན་སྐོར།
ཆོག་མཆན་ལན་འདེབས་སྐད་སྐད། འཆར་གཞི་དང་སྦྱོགས་བཞུགས། ལྷ་
གཏུག་དང་དཔུང་ཁྲ་སྐད་སྐད་ཡིན།

3. ལྷན་སྦྱོད་ཡིག་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དང་ལུས་པ།

༡༢། ། ལྷན་སྦྱོད་ཡིག་རིགས་ནི་གཞུང་ཞེན་ཆར་མས་ཤིང་སྦྱོད་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་
པས་བྱུང་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་མ་ཟེན། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཕྱིད་པའི་
ལུས་པའང་ལྡན་པས་བརྗོད་བྱ་དང་རྗོད་ཕྱིད་ཁག་སྐད་ཆེད་ལོ་བཞུགས་ལ།
ཡིག་ཆ་འབྲེམས་ལྷུ་ལ་སྐད་སྐད་འབྲེམས་གཏན་འཁེལ་གྱི་རྣམ་པ་ཆར་ཞིང་། ལྷ་
ཞེན་ཆར་མའི་མཐའ་མཐུན་མཉམ་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྐྱུལ་སྐྱེལ་གཏོང་སྦྱོ་སྐད་སྐད་
ཀྱི་དམིགས་ལྷུ་ལ་གང་ཞིག་སྐྱབ་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷུ་ལ་དང་ལག་ལེན་
གང་ཅིར་དོན་སྤྲོད་ཡོང་བའི་དཔུང་དཔོན་པ་ནི་སྦྱོས་ཅི་དཔོན།

4. ཚུམ་འབྲིང་རྟེ་བ།

༣༡། །དེ་ནི་ཆོག་འབྲུ་གསུམ་ལ་བསྐྱུས་ནས་བཤད་ཆོག་པ་ལྟེ། རོན་དངོས་
དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ། བསྐྱུས་པོ་བཅས་གསུམ་མོ།

རོན་དངོས་ཞེས་པ་ནི་ནང་རོན་རྣམས་འཕྲོག་བཤད་མེད་པར་དྲང་པོ་
དྲང་བཞག་གི་དགོས་ལ། བརྗོད་བྱ་དང་རྗོད་བྱེད་ཀྱང་བབ་ཆགས་པོ་དགོས།
དེ་ནི་བསམ་སྒྲུའི་ལམ་རྒྱལ་གྱི་གནད་རོན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཚུམ་འབྲིང་
རྣམ་འབྲུར་གྱི་གནད་རོན་ཞིག་ཀྱང་རེད། རྒྱན་སྦྱོང་ཡིག་རིགས་འབྲི་སྐབས་
རོན་དངོས་བདེན་པ་བདེན་བྱུང་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ན་ངེས་པར་དུ་དབྱུད་གཞི་
རྣམས་ཆ་ཆར་ལ་ཁྱུངས་འཕེར་བ་དང་ནོར་འཛོལ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་དང་།
ཆོག་ཐག་གཅོད་རྒྱ་དེའང་བརྗོད་བྱའི་ནང་རོན་དང་མཐུན་ཞིང་གནད་ལ་
འཁེལ་བ་ཞིག་དགོས། བདེན་པ་བདེན་བྱུང་དང་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་
ཚོད་སྒྲུབ་གྱི་གཅིག་ལྟར་ཡིན་པས་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་བདེན་པ་
བདེན་བྱུང་ཡོང་བ་བས་མེད་པ་དང་། བདེན་པ་བདེན་བྱུང་མ་བྱུང་ན་གནད་
ལ་འཁེལ་བ་ཞེས་པ་དེ་གཞི་རྩ་མེད་པར་འབྱུར་འགྲོ་བ་རེད།

གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིམ་མཆོན་པ་ལྟེ།
ཡིག་འདི་ནང་རོན་གང་ཞིག་ལ་རྒྱན་སྦྱོང་ཡིག་རིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གང་ཞིག་སྦྱོང་
དགོས་པ་དང་གཅིག་མེད་མིང་དང་། ས་མིང་། དཔེ། བྱངས་ཀྱ། ཆོག་
རོན། མོ་རིམ། མི་སྐོམ་འཕྲུག་ཆ་སྐོམ་འཕྲུག་འཛོལ་མི་ཡོང་བ་དགོས་པ་དང་
གཉིས། ཁ་བྱང་ཡག་པོ་བྲི་དགོས་པ་དང་གསུམ། ནང་རོན་རྣམས་གནད་ལ་
འཁེལ་ཞིང་སྒྲིང་བསྐྱུས་བྱུང་བ་དགོས་པ་དང་བཞི། ཡིག་ཆ་གཏོང་མཁན་གྱི་

ཆན་པ་དང་། ཡིག་ཆའི་རིགས་གང་ཡིན་གསལ་པོ་འཁོད་པའི་རྒྱན་སྒྲིལ་འགྲེ་
ལྷགས་དང་བརྒྱ་ལྷན་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་དང་མཐུན་པ་དགོས་པ་དང་ལེ་
བཅས་སོ།

བསྐྱུས་པོ་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱས་བསྐྱུས་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་སྤྱ་མ་ལྟར་བ་ཞིག་
དགོས་པའི་ཡིག་ཆ་དེའི་ལྷན་ཡོངས་ཀྱི་ནམ་པར་བརྗོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ནང་
དོན་ལ་གཞིགས་ནས་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཆོག་ཀྱང་བརྗོད་དོན་
ནམས་པར་ཚུགས་ཀྱིས་གསལ་ཉོགས་བྱུང་བཞིན་དུ་བསྐྱར་རྒྱས་དང་། ཆོག་རྟོ་
འབྲེལ་བ་དེ་ཅམ་མེད་པའི་ནང་དོན་སོགས་ལོ་མས་འབྲས་ལྗིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མི་
ཡོང་བ་བྱས་ཉེ་བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་ནམས་གནད་ལ་འཁེལ་ཞིང་ཆ་ཆར་བ་ཞིག་
ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུར་འབད་དགོས་པ་ནི་རྒྱན་སྒྲིལ་ཡིག་རིགས་ལ་ལྡན་དགོས་པའི་ཆ་
རྒྱན་དང་རེ་འདུན་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ། འཛིན་ཡིག་ཁག

༡༡། ། འཛིན་ཡིག་ཁག་ནི་རྒྱན་མཐོའི་འཆོ་བ་དང་ལས་ཀའི་ནང་དུ་བེད་སྤྱོད་
 ཆེས་མང་ལ་སྟབས་བདེ་བའི་གལ་ཆེན་རྒྱན་སྤྱོད་ཡིག་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལ་
 ཡོངས་གྲགས་སུ་འཛིན་ཡིག་གམ་འཛིན་ཤོག་ཅེས་ཟེར་བ་རེད། འཛིན་ཡིག་
 གམ་འཛིན་ཤོག་ཟེར་བ་དེ་གང་ལ་ཟེར་བ་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཆོན་པ་དང་
 ཆོན་པའི་དབར་དང་། མི་སྒྲུབ་དང་ཆོན་པའི་དབར་དོན་དག་དེས་ཅན་ཞིག་
 གི་ཆེད་དུ་མར་རྒྱུར་ར་སྤྱོད་བྱེད་གཞིར་བེད་སྤྱོད་པའི་ཡིག་རིགས་ལ་ཟེར། དེ་
 ཡང་ཞིབ་བར་བརྗོད་ན། འོན་དོན་དང་བདག་གཉེར་གྱི་འགྲུ་ལྷགས་ནང་འོན་
 དོན་ལས་མི་དང་། བདག་གཉེར་བ། དེ་བཞིན་ལས་ཀ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
 པའི་མི་གང་རུང་ཞིག་གིས་གནས་སྐབས་རིང་དུ་ལ་ལམ་རྒྱ་དངོས་གང་ཞིག་
 གཡམ་ལེན་བྱས་པ་དེ་རྗེས་སུ་ཕྱིར་ལེན་བྱེད་བདེ་ཡོང་ཆེད་དཔང་རྟགས་གཞི་
 འཛིན་དུ་ཉར་ཆགས་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཆོན་པ་དང་མི་སྒྲུབ་སོགས་པན་རྒྱུན་དབར་འཛིན་རྒྱའི་འཛིན་ཤོག་དེ་
 རིགས་ལ་སྤྱིར་ནམ་པ་དུག་ཅན་ཡོད་པ་སྟེ། གཡམ་འཛིན་དང་། བྱང་འཛིན།
 སྤངས་འཛིན། ཆད་འཛིན། ཉོས་འཛིན། བཅོངས་འཛིན་བཅས་ཡོད་པ་དེ་
 དག་གི་འབྲེ་སྟོལ་པས་ཆེར་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་འཛིན་ཡིག་མི་
 འདྲ་བ་སོ་སོའི་ནང་དོན་དང་། འགོ་མཚུག་བར་གསུམ་བཅས་ཡིག་སྟོལ་དང་
 མཐུན་པ་ཁ་གསལ་ཁམས་དྲངས་དགོས་པ་ལས་རང་བཞིན་སྒྲ་བཅོས་བྱས་ན་མི་

འགྲིག ལྷག་དོན་འཛིན་ཡིག་འབྲི་སྐབས་དོ་རྒྱང་བྱེད་དགོས་པའི་ནང་དོན་
 བཞི་ཙམ་ཡོད་པ་སྟེ། འཛིན་ཡིག་གི་འགོ་ཐོད་དཀྱིལ་དབུས་སུ་འཛིན་ཡིག་གི་
 རིགས་གསལ་མཚན་པའི་ཁ་བྱང་གསལ་པོ་བྲི་དགོས་པ་དང་གཅིག ཚན་པའམ་
 མི་སྒྲིལ་གྱི་མིང་དང་། དབུས་དང་དངོས་པོ་གང་རྒྱུང་གི་མིང་དང་། ཁ་བྱང་ས།
 ལེགས་ཉེས། བཟོ་དབྱིབས། སྤྱི་ཚད་མོགས་ངེས་པར་དུ་ཞིབ་གསལ་བྲི་
 དགོས་པ་དང་གཉིས། འཛིན་མོག་འབྲི་མཁན་གྱི་མིའི་མིང་རམ་ཚན་པ་གང་
 ཡིན་བྲི་དགོས་པ་དང་གསུམ། ལོ་རྒྱུ་ཆེས་གངས་གསལ་པོ་བྲིས་ཐོག་ཚན་པའམ་
 མི་སྒྲིལ་གྱི་ཉལ་མ་ཐུག་དགོས་པ་དང་བཞི་བཅས་སོ།

1. གཡར་འཛིན།

༡༡། ། གཡར་འཛིན་ནི་ཚན་པའམ་མི་སྒྲིལ་གྱི་ས་ནས་གནས་སྐབས་ཤིག་རིང་
 དངོས་རིགས་ཚུར་གཡར་བ་བྱེད་ཆོད་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་འཛིན་ས་ཞིག་ཡིན། གཡར་
 འཛིན་འབྲི་སྐབས་ཡིག་ཐོལ་ལ་དོ་རྒྱང་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། ༡. ཐོག་མར་འཛིན་
 ཡིག་གི་འགོ་ཐོད་དཀྱིལ་དབུས་སུ་“གཡར་འཛིན་” ཞེས་འཛིན་ཡིག་གི་རིགས་
 གསལ་མཚན་པའི་ཁ་བྱང་བྲི་དགོས། ༢. གཡར་ཁྲུང་ས་ཀྱི་ཚན་པའམ་མི་སྒྲིལ་
 གང་དང་སུ་ཡིན་བྲི་དགོས། ༣. གཡར་པོ་བྱང་བའི་དངོས་པོའི་མིང་དང་།
 ལེགས་ཉེས། ཆེ་ཆུང་། ཁ་བྱང་ས་མོགས་ཞིབ་ཚགས་བྲི་དགོས། ༤. ཚན་
 པའམ་རང་མིང་དང་། ལོ་རྒྱུ་ཆེས་གངས་བཅས་ཁ་གསལ་བྲིས་ཐོག་ཚན་པའམ་
 མི་སྒྲིལ་གྱི་ཉལ་མ་ཐུག་དགོས།

དཔེ་གཞི་1

གཡར་འཛིན།

༡༡། ། བདེ་སྲིད་ཤར་ནས་གུར་གསར་པ་གསུམ་དང་། ལྷ་རས་བཙུང་།
(དེའི་ནང་སྡིང་པ་བདུན་) ཉིན་བདུན་རིང་གཡར་སོན་ཕྱང་བ་དུས་སོག་ཏུ་
ཉམས་མེད་གྲངས་ཚང་འདི་སོག་ནས་ཅིས་འབྲུལ་བྱ་འཛིན་དུ།

སྲིད་ཁང་རྒྱགས་ཇི་བ་རྟ་མགྲན་གྱིས།

× × × × བེའི་རྒྱ་× མེས་× ལ།

(རྟགས་ཐམ་)

དཔེ་གཞི་2

གཡར་འཛིན།

༡༡། ། ལྷ་ས་སློབ་འབྲིང་དང་པོ་ནས་དམའ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་བོད་ཡིག་
སློབ་དེབ་ལྟ་བུ་དང་དུག་པ་སོ་སོ་ནས་དེབ་གྲངས་བརྒྱ་དེ་གཡར་སོ་ཕྱང་འཛིན་
དུ།

ལྷ་ས་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པའི་དགེ་མེད་དབང་རྒྱལ་གྱིས།

× × × × བེའི་རྒྱ་× མེས་× ལ།

(རྟགས་ཐམ་)